

## Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses

Teresa Freire\* / Filipa Zenhas\* / Dionísia Tavares\* / Catarina Iglésias\*\*

\* Escola de Psicologia da Universidade do Minho; \*\* IHSCJ – Casa de Saúde do Bom Jesus

O presente estudo pretendeu explorar as concepções de felicidade de adolescentes portugueses, os aspetos mais significativos das suas vidas e os fatores que os justificam; perceber os níveis de significado em vários domínios de vida e o impacto destes na felicidade e significado em geral.

Foi utilizado o Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI; Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011) que permite aceder, qualitativa e quantitativamente, aos componentes hedónicos e eudaimónicos da Felicidade. Participaram no estudo 216 adolescentes, com média de idade de 16.6 anos ( $DP=1.2$ ), sendo 68,5% do sexo feminino e 31,5% do sexo masculino.

Os resultados qualitativos mostraram que as definições de felicidade, de significado, bem como os motivos subjacentes à atribuição de significado englobam quer dimensões psicológicas quer aspetos relacionados com domínios de vida, integrando componentes hedónicos e eudaimónicos. Já os resultados quantitativos permitiram perceber que a felicidade e o significado contribuem de forma diferenciada mas complementar para o bem-estar.

Estes resultados são discutidos à luz das perspetivas hedónica e eudaimónica, vigentes no estudo do bem-estar, contribuindo para uma compreensão holística dos vários componentes que contribuem e que estão envolvidos na Felicidade de adolescentes.

**Palavras-chave:** Felicidade, Significado, Adolescência, Hedonia, Eudaimonia.

### INTRODUÇÃO

O que se entende por Felicidade? O que faz com que as pessoas sejam felizes? O que confere significado às suas vidas? Estes tópicos têm sido debatidos desde tempos ancestrais mas, apesar do constante interesse pelos tópicos do bem-estar, felicidade e significado, ainda não se obteve um consenso no que respeita à exata definição dos constructos no campo da psicologia (Ryan & Deci, 2001). A investigação científica psicológica sempre se debruçou mais sobre a infelicidade e o sofrimento humano, em detrimento das causas e consequências do funcionamento positivo (Christopher, 1999; Ryff, 1989). No sentido de reverter esta situação, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi publicam, em 2000, o primeiro artigo que viria a ser o impulsionador de um novo domínio científico, a Psicologia Positiva. Esta, centrando-se no estudo dos processos e condições que contribuem para a felicidade, o florescimento e o funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições, vem permitir uma compreensão mais holística do funcionamento humano (Gable & Haidt, 2005).

A felicidade, enquanto constructo empírico, encerra uma multiplicidade de significados e, por isso, o seu estudo nunca foi linear e consensual (Averill & More, 1993). A definição de felicidade pode assumir diversas formas: desde o modo como avaliamos a vida como um todo e os seus aspetos

---

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Teresa Freire, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga. E-mail: [tfreire@psi.uminho.pt](mailto:tfreire@psi.uminho.pt)

significativos (Averill & More, 1993), até à felicidade alcançada pelo preenchimento de objetivos, desejos e necessidades importantes (Emmons, 2003), ou mesmo a felicidade como resultado do equilíbrio entre o afeto positivo e o afeto negativo (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Schueller e Seligman (2010) propõem três abordagens distintas explicativas da felicidade: emoções positivas e prazer; envolvimento; e significado. As pessoas cujas vidas conjugam estes três aspetos seriam as mais satisfeitas, embora os autores refiram que é o envolvimento e o significado que têm maior preponderância na satisfação com a vida.

Não obstante as diferenças entre os estudos e perspetivas, a psicologia positiva tem procurado investigar a felicidade salientando duas abordagens distintas: a perspetiva hedónica e a perspetiva eudaimónica (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011).

A palavra grega *hedonê* significa “prazer” e dela provém o termo hedonismo. Esta corrente filosófica defendia a “Boa Vida”, pela experiência de maximização do prazer e minimização da dor, e a felicidade como a totalidade dos momentos hedónicos experienciados pela pessoa (Peterson, Park & Seligman, 2005; Ryan & Deci, 2001).

Associado a este conceito de hedonia, surge na década de 70, o conceito de *bem-estar subjetivo*, o qual engloba uma dimensão cognitiva, a satisfação com a vida, e uma dimensão emocional, constituída por afeto positivo e reduzido afeto negativo (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). A satisfação com a vida é a avaliação cognitiva da vida como um todo, enquanto o afeto positivo está relacionado com a frequência de emoções positivas que a pessoa experiencia e o afeto negativo, com a frequência de emoções negativas.

Os resultados da investigação científica nesta área têm revelado que algumas variáveis, como as características demográficas, os traços de personalidade, os estilos de *coping*, a perseguição de objetivos e as relações interpessoais, apresentam correlações moderadas ou não significativas com o bem-estar subjetivo, não tendo uma contribuição central na perceção da satisfação com a vida (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005; Myers & Diener, 1995). A investigação mostrou, ainda, que muitas das variáveis preditoras de felicidade, enquanto bem-estar subjetivo, podiam ser pensadas também como consequências.

Neste sentido, distingue-se entre fatores topo-base (*top down*) e base-topo (*bottom up*). As teorias *base-topo* preconizam que, pela soma do bem-estar em domínios específicos, como casamento, trabalho, família, é desenvolvido um sentimento global de bem-estar subjetivo. As teorias *topo-base* defendem que os indivíduos têm uma predisposição para interpretar positiva ou negativamente as experiências da vida (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Galinha, 2008; Heady et al., 1991). Ou seja, se as primeiras procuram perceber os fatores externos/situacionais e demográficos na variabilidade do bem-estar subjetivo, as segundas procuram perceber a influência dos fatores internos ao indivíduo.

Apesar da predominância inicial da corrente hedónica no estudo da felicidade, muitos foram os filósofos que discutiram a felicidade numa perspetiva eudaimónica. Aristóteles, filósofo grego, postulava que toda a atividade humana tem um fim e que as pessoas procuram viver de acordo com o seu verdadeiro *daimon* ou verdadeiro *self* (Aristóteles, 1993), procurando ter uma vida com significado. Assim, *eudaimonia*, enquanto estado subjetivo, envolve os sentimentos que ocorrem quando a pessoa se move em direção à autorrealização, para que possa desenvolver as suas potencialidades e conferir propósito à sua vida (Delle Fave, Wissing, Brdar, Vella-Broderick, & Freire, 2013; Waterman, Schwartz, & Conti, 2008).

Ancorado nesta perspetiva eudaimónica, surge, nos anos 80, o conceito de *bem-estar psicológico*. Em termos gerais, este conceito reporta-se ao desenvolvimento humano na superação dos desafios existenciais de vida, contemplando várias dimensões do funcionamento psicológico (Keyes et al., 2002). Neste âmbito, o modelo multidimensional de Ryff (1989) identifica seis dimensões psicológicas: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, propósito de vida, e crescimento pessoal (Keyes et al., 2002; Ryff & Keyes, 1995).

Associado ao crescimento e desenvolvimento enquanto pessoa, encontra-se o conceito de significado. Para viver autenticamente, pressupõe-se que a vida tenha significado pelo que nas teorias eudaimônicas de bem-estar o significado é realmente importante (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Alguns estudos têm revelado que o significado e o propósito de vida se associam positivamente com a satisfação com a vida (Baumeister & Vohs, 2002; Cohen & Cairns, 2012; McMahan & Renken, 2011), associando-se negativamente com a depressão, ansiedade e abuso de substâncias (McMahan & Renken, 2011). Segundo Baumeister e Vohs (2002), a felicidade e o significado são constructos distintos, sendo que uma vida com mais significado resulta numa vida mais feliz e que a ausência de significado inviabiliza uma felicidade duradoura.

Tradicionalmente, os estudos relativos à felicidade adotaram somente uma destas conceitualizações, hedônica ou eudaimônica. No entanto, algumas teorias emergentes abrangem já estes dois conceitos (Keyes, 2005; Peterson et al., 2005). Em consonância com estas novas abordagens teóricas, Delle Fave et al. (2011), realizaram um estudo com adultos de vários países (incluindo Portugal), o qual procurou integrar estas duas conceitualizações do bem-estar. Assim, os autores procuraram explorar as definições e a experiência subjetiva de felicidade dos participantes envolvidos, os seus níveis de felicidade e de significado em vários domínios de vida, os aspetos mais significativos das suas vidas, e ainda os seus níveis de satisfação com a vida, obtendo, deste modo, informação sobre componentes das perspetivas eudaimônica e hedônica da felicidade. Numa abordagem inovadora, os autores utilizaram uma metodologia mista, com recurso a análises quantitativas e qualitativas, construindo para esse efeito um instrumento com questões fechadas e abertas (EHHI: *Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation*), o qual permitiu obter informação diferenciada sobre ambas as perspetivas. Os resultados deste estudo mostraram que a felicidade foi definida primeiramente como uma condição resultante da harmonia e equilíbrio psicológicos. A família e as relações sociais surgiram como os domínios de vida mais associados à felicidade e ao significado. Para além desta informação qualitativa, a qual tem sido, por vezes, negligenciada na investigação científica no domínio da felicidade, este estudo mostrou que os constructos da felicidade, do significado e da satisfação com a vida apresentam uma relação positiva entre si e que, os dois primeiros explicam 38% da variância da satisfação com a vida, o que revela que são constructos relacionados mas distintos e independentes.

Tal como noutras populações, o bem-estar na adolescência tem sido perspectivado como um indicador da qualidade da experiência de vida diária (Bourke & Geldens, 2007): os adolescentes precisam de se sentir felizes, motivados, perceber significado nas suas vidas e ver-se como capazes e competentes, de forma a dar resposta às exigências do meio e a desenvolverem-se positivamente (Larson, 2000).

Alguns autores destacam a importância do bem-estar psicológico ou felicidade eudaimônica dos adolescentes precisamente pelas características desenvolvimentais que lhes estão associadas como a crescente autonomização e independência, as relações interpessoais, a adaptação às mudanças físicas e psicológicas, a expressão emocional e as mudanças cognitivas e sócio-cognitivas (Bizarro, 1999; Harter, 1999). O bem-estar psicológico tem sido associado a indicadores de funcionamento psicológico positivo ao nível da identidade, regulação emocional, estratégias de *coping*, cognições, objetivos pessoais, traços de personalidade, comparação social, espiritualidade, acontecimentos de vida e ao nível de correlatos neurobiológicos (Ryff & Singer, 2008).

Por outro lado, o bem-estar subjetivo ou felicidade hedônica nos adolescentes emerge como um facilitador, quer de um desenvolvimento adaptativo, quer de saúde mental ótima na adolescência (Antaramian, Huebner, & Valois, 2008; Park, 2004). Adolescentes com menores níveis de satisfação com a vida (bem-estar subjetivo) estão em maior risco de desenvolver problemas psicológicos e sociais (e.g., depressão, ansiedade, comportamentos disruptivos, comportamentos de adição) e os adolescentes mais satisfeitos com as suas vidas apresentam, geralmente, maior locus de controlo interno, maior autoestima, maior perceção de autoeficácia e são intrinsecamente mais motivados (Park, 2004).

No que concerne dimensões mais externas ao indivíduo, vários contextos ou domínios de vida têm sido associados a ambas as perspetivas de felicidade na adolescência, mais especificamente, a ambos os tipos de bem-estar. A satisfação com a vida tem revelado uma forte associação com a família (Larson, 2000; Park, 2004) e com as relações sociais e o apoio social (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Park, 2004), sendo também, estes últimos, preditores de bem-estar psicológico (Bizarro, 1999). A participação em atividades está relacionada positivamente com os níveis de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida, seja a participação em atividades extracurriculares estruturadas (Larson, 2000), seja em atividades de lazer (Freire, 2006), e em atividades que providenciem desafio e significado (Maton, 1990).

Nas próprias perceções e significados de bem-estar dos adolescentes emergem dimensões mais externas, como as relações com família, amigos, namorado(a), professores e a saúde; e internas, como as dimensões psicológicas (e.g., o modo como se sentem sobre si mesmos) e as dimensões pessoais (e.g., objetivos de vida, envolvimento em atividades) (Bourke & Geldens, 2007).

Desta forma, o estudo da felicidade em adolescentes revela-se de extrema importância: em primeiro lugar, porque têm sido encontradas relações entre indicadores de felicidade, como o bem-estar, e o desenvolvimento positivo dos adolescentes (Antaramian et al., 2008; Bizarro, 1999; Park, 2004); em segundo, porque o estudo das dimensões internas/externas e dos aspetos hedónicos/eudaimónicos, associados à felicidade pode contribuir para o avanço científico acerca da promoção do funcionamento ótimo em adolescentes, numa abordagem remediativa ou até preventiva; e em último, porque a investigação acerca da felicidade dos adolescentes, sob as perspetivas hedónica e eudaimónica, é ainda escassa.

Deste modo, integrando as perspetivas hedónica e eudaimónica, o presente estudo tem como principais objetivos: (1) explorar definições de felicidade de adolescentes nas suas dimensões mais internas (dimensões psicológicas) e externas (domínios/contextos de vida), analisando os aspetos mais hedónicos e/ou eudaimónicos que emergem nessas mesmas definições; (2) explorar os aspetos mais significativos da vida de adolescentes e as razões da escolha dos mesmos; (3) perceber os níveis de felicidade e de significado em domínios específicos de vida; e (4) analisar quanto é que cada um destes domínios contribui para os níveis gerais de felicidade e de significado na vida de adolescentes. Embora não se constituindo como objetivo a generalização de resultados para a população adolescente, o caráter qualitativo e quantitativo deste estudo permite explorar possíveis definições de felicidade de adolescentes, contribuindo assim para o conhecimento sócio-cognitivo desta população.

## MÉTODO

### *Participantes*

Participaram neste estudo 216 adolescentes de uma escola de ensino público do Norte de Portugal, com uma média de idade de 16.6 anos ( $DP=1.2$ ), sendo 148 (68,5 %) do sexo feminino. O estudo nesta escola decorreu da sua participação num projeto de investigação mais alargado sobre funcionamento ótimo de adolescentes, em que se integrou a recolha de dados sobre felicidade.

Todos os participantes frequentavam o ensino secundário, sendo que 37% da amostra ( $n=80$ ) integrava o 10º ano, 29,6% integrava o 11º ano ( $n=64$ ) e 33,3% dos participantes ( $n=72$ ) frequentavam o 12º ano de escolaridade. Nesta amostra de participantes não houve alunos sinalizados com índices psicopatológicos, tratando-se, assim, de uma amostra normativa (não clínica).

## *Instrumentos*

*Questionário Sociodemográfico.* Visa a obtenção de informação relativa às características sociodemográficas da amostra em estudo, como o sexo, idade e ano de escolaridade.

*Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation* (EHHI; Delle Fave et al., 2011; tradução de Freire & Tavares, 2011). Pretende avaliar os componentes hedónico e eudaimónico da felicidade e é constituído por um conjunto de oito questões, sendo seis de resposta aberta e duas correspondentes a duas escalas de resposta *Likert*. Dados os objetivos do presente estudo, foram apenas utilizadas três questões abertas (1) "O que é a felicidade para si?", (2) "Enumere as três coisas mais significativas da sua vida atual" e (3) "Para cada uma delas, por favor, especifique porque a considera significativa", as quais dizem respeito aos constructos da felicidade (1) e do significado (2 e 3). As duas questões com escalas de resposta tipo *Likert* visam medir os níveis de felicidade e os níveis de significado em 11 domínios de vida (Trabalho, Família, Nível de Vida, Relações Interpessoais, Saúde, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral). As respetivas escalas de respostas variam de 1 a 7 (para a felicidade, 1="extremamente baixo" e 7="extremamente elevado"; para o significado, 1="nada significativo" e 7="extremamente significativo"). A pontuação total varia entre 11 e 77 pontos (pontuação mais elevada aponta para nível mais elevado de felicidade ou de significado num determinado domínio de vida). As escalas denotam um bom nível de consistência interna, com um *alpha* de *Cronbach* de .85 para a escala dos níveis de felicidade e um *alpha* de *Cronbach* de .81 para a escala dos níveis de significado (Freire & Tavares, 2011).

## *Procedimentos*

A implementação deste estudo foi discutida e aprovada pelos responsáveis do contexto escolar, respeitando as normas éticas e deontológicas exigidas no âmbito da investigação aplicada.

Os dados foram recolhidos numa única fase, no ano de 2010, através da administração simultânea do EHHI (Delle Fave et al., 2011; tradução de Freire & Tavares, 2011) e do Questionário Sociodemográfico.

Foram selecionadas aleatoriamente três turmas de cada ano de escolaridade do ensino secundário e os instrumentos foram aplicados em contexto de sala de aula, com uma duração de 30 a 40 minutos.

Procedeu-se a uma análise qualitativa de conteúdo das três questões de resposta aberta do EHHI, anteriormente descritas. Estas foram cotadas através de um sistema de codificação previamente desenvolvido (Delle Fave et al., 2011), sendo o conteúdo das respostas analisado à luz de códigos pré-definidos, traduzidos em duas grandes categorias de resposta: (i) *domínios/contextos de vida*; (ii) *dimensões psicológicas*. Cada uma destas macrocategorias inclui várias categorias de resposta. Assim, a macrocategoria (i) *domínios de vida* inclui as categorias Trabalho, Família, Nível de Vida, Relações Interpessoais, Saúde, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Questões Comunitárias/Sociais, Vida Diária/Geral e Educação. Por sua vez, a macrocategoria (ii) *dimensões psicológicas* (também designada, de Vida Pessoal) inclui as categorias Crescimento Pessoal, Propósito de Vida, Competência, Liberdade/Autonomia, Autoatualização, Significado/Valor, Harmonia, Plenitude/Consciência, Otimismo, Satisfação/Realização, Alegria/Emoções de prazer, Experiências Positivas/Bem-estar, Ausência de Sentimentos Negativos, Inexistência de Felicidade.

A codificação foi realizada por três investigadoras instruídas sobre o funcionamento do sistema de codificação em vigor. Foi efetuada uma análise do acordo entre-observadores, ao nível das categorias definidas na listagem de códigos, usando a estatística de Kappa de Cohen, de modo a determinar a consistência entre os codificadores. Na questão referente à definição de felicidade, os resultados mostraram um acordo substancial ( $Kappa=.75, p<.001$ ); na questão referente aos

aspectos mais significativos o acordo é quase perfeito ( $Kappa=.90, p<.001$ ); e na questão do porquê das coisas serem significativas, os resultados indicam um acordo substancial ( $Kappa=.74, p<.001$ ) (Landis & Koch, 1977). Após a obtenção do acordo entre-observadores, as respostas incongruentes foram discutidas, tendo sido a decisão final da responsabilidade da coordenadora da equipa.

Procedeu-se, ainda, a uma análise quantitativa das respostas aos itens das duas escalas tipo *Likert* do EHHI. Foram realizadas análises descritivas dos níveis de felicidade e de significado nos onze domínios específicos de vida (Trabalho, Família, Relações Interpessoais, Saúde, Crescimento Pessoal, Lazer/Tempo Livre, Espiritualidade/Religião, Comunidade, Sociedade e Vida em Geral) e análises de regressão linear para aferir de que modo os diferentes domínios específicos de vida explicam os níveis de felicidade e de significado atribuídos ao domínio Vida em Geral.

Para a análise estatística dos dados recorreu-se ao programa estatístico IBM SPSS (versão 20.0 para Windows).

## RESULTADOS

### *Análises Qualitativas*

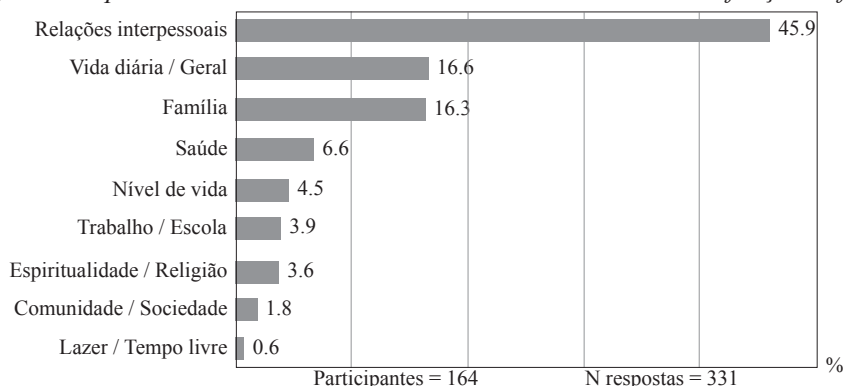
As análises qualitativas situam-se sempre ao nível das categorias gerais que emergem das respostas espontâneas dos adolescentes, não tendo sido objeto de análise, no presente estudo, as microcategorias que compõem cada categoria.

### *Definição de Felicidade*

Estes resultados dizem respeito às respostas à questão: “O que é a felicidade para si?” As respostas integraram, na sua maioria (90% das respostas), mais do que um aspeto correspondendo às duas macrocategorias de respostas – *domínios/contextos de vida* (43,8% das respostas) e/ou *dimensões psicológicas* (56,2% das respostas). As percentagens de respostas relacionadas com os domínios/contextos de vida são apresentadas na Figura 1.

FIGURA 1

*Percentagens de respostas relacionadas com domínios/contextos de vida na definição de felicidade*



Verifica-se que o domínio das Relações Interpessoais se destaca no conjunto de todos os domínios, verificando-se, assim, que a maioria dos participantes inclui as relações com os outros

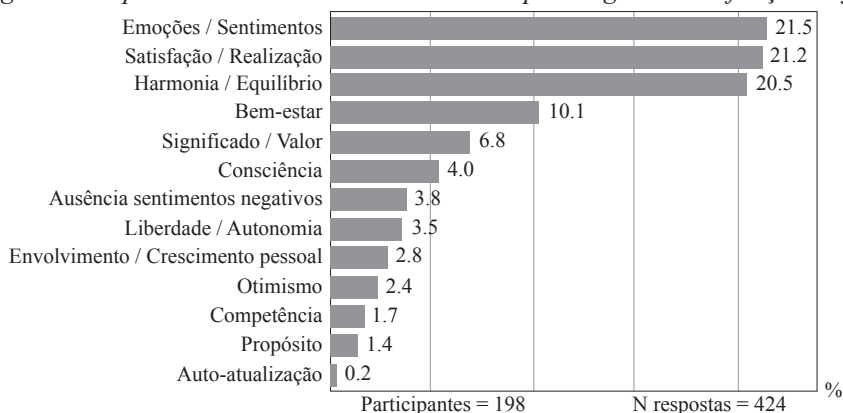


na sua definição de felicidade. De seguida, ainda que com menor percentagem, destacam-se a Vida Diária/Geral, que engloba aspetos relacionados com acontecimentos ou momentos gerais do quotidiano e a Família, como os segundo e terceiro domínios que constam mais frequentemente nas definições de felicidade dos adolescentes. Saliente-se, ainda, a diminuta percentagem relativa ao domínio do Lazer/Tempo Livre, o qual não foi praticamente contemplado pelos adolescentes na sua definição de felicidade.

No que respeita às *dimensões psicológicas* definidoras da felicidade, os resultados são apresentados na Figura 2. Pode observar-se que as três dimensões psicológicas que emergem nos primeiros lugares são a dimensão Emoções/Sentimentos, que engloba um conjunto de emoções positivas, a dimensão Satisfação/Realização, que inclui a satisfação com o próprio, com as conquistas diárias e a concretização de desejos e objetivos e a dimensão Harmonia/Equilíbrio, que inclui aspetos de estabilidade emocional e pacificação interior, com percentagens similares entre si, representando a maioria das respostas dos participantes na sua definição de felicidade. Refira-se ainda a dimensão Bem-Estar, relativa a experiências positivas e aspetos de bem-estar psicológico, e a dimensão Significado/Valor, relacionada com a ideia de felicidade enquanto objetivo último e requisito básico para se viver, as quais representam uma percentagem ainda considerável de respostas na definição de felicidade.

FIGURA 2

*Percentagens de respostas relacionadas com dimensões psicológicas na definição de felicidade*



#### *Aspetos mais significativos na vida atual*

Estes resultados dizem respeito às respostas à questão: “Enumere três coisas que considera mais significativas na sua vida actual”. Os aspetos que os adolescentes consideram mais significativos nas suas vidas (Figura 3) reportam-se, na sua maioria, aos *domínios/contextos de vida*, destacando-se, neste âmbito, as Relações Interpessoais e a Família. A Educação surge em terceiro lugar, seguido do domínio Lazer/Tempo Livre. Nos domínios Comunidade/Sociedade e Espiritualidade/Religião, as respostas são praticamente inexistentes. Uma percentagem reduzida de respostas acerca dos aspetos mais significativos da vida incluiu as *dimensões psicológicas*, traduzidas na categoria Vida Pessoal.

#### *Razões apontadas para os aspetos serem considerados significativos*

Estes resultados dizem respeito às respostas à questão: “Para cada um dos aspectos significativos, especifique porque é que os considera significativos”. Na Figura 4 são apresentadas as

percentagens das categorias que surgem na explicação para os aspetos mencionados serem considerados significativos. A Vida Pessoal surge em primeiro lugar, englobando dimensões psicológicas/internas ao indivíduo, tanto hedônicas como eudaimônicas. A seguir à Vida Pessoal, os adolescentes referem as Relações Interpessoais e a Família como as principais razões que justificam o significado atribuído aos aspetos mais significativos das suas vidas.

FIGURA 3

*Percentagens de respostas acerca dos aspetos mais significativos da vida atual*

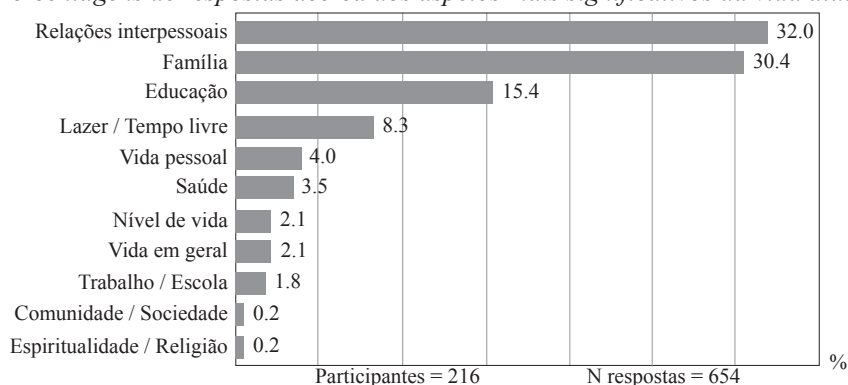
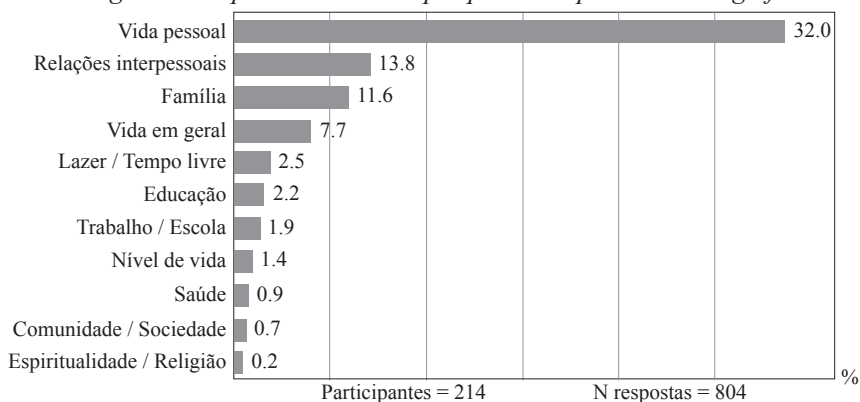


FIGURA 4

*Percentagens de respostas acerca do porquê dos aspetos serem significativos*



### *Análises Quantitativas*

#### *Níveis de felicidade e de significado em 11 domínios de vida*

O Quadro 1 apresenta as médias e desvios-padrão dos níveis de felicidade e de significado nos 11 domínios de vida previamente definidos, em resposta às respetivas questões: “Por favor, avalie o seu nível de felicidade em cada um dos seguintes domínios, marcando o número correspondente na escala...” e “Por favor, avalie em que medida cada um dos seguintes domínios é significativo para si, marcando o nº correspondente na escala...”. À exceção do domínio Espiritualidade/



/Religião, em que os níveis médios foram ligeiramente mais elevados para a felicidade, obtiveram-se, em todos os outros domínios, níveis médios mais elevados para o significado do que para a felicidade. Os domínios que revelaram maiores níveis de felicidade foram o da Saúde, o Lazer/Tempo Livre e a Família. A Espiritualidade/Religião apresenta-se como o domínio com os níveis mais baixos de felicidade. No que respeita aos níveis de significado nos diferentes domínios, estes foram bastante elevados, sendo que a Família, a Saúde, a Vida em Geral, a Vida Pessoal e as Relações Interpessoais obtiveram valores muito próximos do limite máximo da escala.

## QUADRO 1

*Médias e desvios-padrão dos níveis de felicidade e de significado nos 11 domínios de vida, numa escala de 1 a 7 pontos*

	Felicidade			Significado		
	N respondentes	Média	DP	N respondentes	Média	DP
Trabalho	61	4.61	1.28	79	5.33	1.52
Família	215	5.81	1.26	215	6.64	0.73
Nível de Vida	215	5.47	1.05	214	5.89	1.17
Relações	211	5.69	1.09	211	6.23	0.90
Saúde	216	5.98	1.17	215	6.58	0.81
Crescimento Pessoal	212	5.80	1.02	214	6.31	0.89
Lazer / tempo livre	215	5.83	1.29	215	6.03	1.12
Espiritualidade / religião	198	4.36	1.64	197	4.22	1.76
Comunidade	213	5.28	1.21	213	5.50	1.22
Sociedade	215	5.31	1.25	214	5.67	1.24
Vida em geral	216	5.77	1.04	214	6.33	0.84

*Impacto dos níveis de felicidade e de significado de cada domínio nos níveis de felicidade e de significado em relação à vida em geral*

Foram realizadas duas análises de regressão linear (cumprido o pressuposto de ausência de multicolinearidade) para aferir de que modo os diferentes domínios específicos de vida explicam os níveis de felicidade e de significado atribuídos ao domínio Vida em Geral.

Quanto à felicidade, o modelo de regressão dos 10 domínios de vida explica 64% da variância da felicidade no domínio Vida em Geral ( $R^2_{Aj}=0.62$ ), sendo significativo ( $F_{(10,205)}=35.798, p<.001$ ). Como preditores significativos para a felicidade na vida em geral surgiram a Família ( $\beta=.18, t=4.22, p<.001$ ), o Nível de Vida ( $\beta=.21, t=3.75, p<.001$ ), o Crescimento Pessoal ( $\beta=.15, t=2.65, p<.01$ ), o Lazer/Tempo livre ( $\beta=.10, t=2.38, p<.05$ ), a Comunidade ( $\beta=.13, t=2.17, p<.05$ ) e a Sociedade ( $\beta=.17, t=3.06, p<.01$ ).

Relativamente ao significado, o modelo de regressão explica 38% da variância do significado no domínio Vida em Geral ( $R^2_{Aj}=0.35$ ), sendo significativo ( $F_{(10,204)}=12.725, p<.001$ ). Como preditores significativos para o significado na vida em geral surgiram a Família ( $\beta=.14, t=2.20, p<.05$ ), o Nível de Vida ( $\beta=.18, t=2.78, p<.01$ ), e o Crescimento Pessoal ( $\beta=.22, t=3.01, p<.001$ ).

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados apresentados exploram quer as conceções de felicidade quer os aspetos considerados mais significativos na vida de adolescentes, para além de analisar os níveis de felicidade e significado associados aos vários domínios de vida. Ou seja, foi possível, com este estudo,

conhecer respostas livres e espontâneas (respostas abertas) de adolescentes e, simultaneamente, o seu posicionamento em escalas de resposta estruturadas (escalas tipo Likert). No seu conjunto, os resultados obtidos permitem a análise de um espectro alargado de concepções e considerações em torno do constructo mais lato de bem-estar, em que se integram mais especificamente as questões da felicidade e significado (Delle Fave et al., 2013).

Dos resultados encontrados ao nível das respostas abertas, podemos dizer que as relações interpessoais (aqui consideradas fora do contexto familiar) são consideradas fatores fundamentais e muito valorizados pelos adolescentes quando tentam definir o seu conceito de felicidade. Esta importância está patente na definição de felicidade, aparecendo como o fator mais referido, sendo também considerado um dos aspetos mais significativos para a obtenção e justificação da mesma, o que vai de encontro a resultados de estudos anteriores (Bizarro, 1999; Bourke & Geldens, 2007; Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Park, 2004). Efetivamente, a socialização com os amigos assume-se como uma das atividades mais propícias a conferir afetividade positiva (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), sendo um dos maiores preditores do bem-estar psicológico (Bizarro, 1999). Para Bourke e Geldens (2007) e Park (2004), o facto de os adolescentes destacarem de forma tão preponderante as relações interpessoais (de pares), deriva das especificidades desenvolvimentais desta faixa etária, designadamente, a procura de uma maior autonomização relativamente aos seus pais, o que se traduz numa maior ligação e valorização do grupo de pares (Harter, 1999). Em estudos futuros, será interessante aprofundar o presente nível de análise e compreender quais os aspetos mais preponderantes, no âmbito das relações interpessoais, que contribuem para a conceção de felicidade e de significado dos adolescentes, como por exemplo, o papel das relações amorosas, o valor intrínseco da amizade, a partilha e as recompensas pessoais nas relações.

No entanto as relações interpessoais não se limitam às relações com os pares, já que as relações com a Família são também destacadas pelos adolescentes. Não obstante este processo de autonomização, os resultados parecem indicar que os adolescentes colocam, mesmo assim, a Família num lugar de destaque. Consideram-na uma parte fundamental na sua conceção de felicidade, assim como lhe atribuem um lugar de realce quando referem os aspetos mais significativos associados à felicidade e as razões que os justificam. Este resultado vem reforçar a importância da família no bem-estar dos adolescentes e está em consonância com outros resultados da literatura científica (Larson, 2000; Park, 2004).

Um outro dado interessante diz respeito à categoria Lazer/Tempo Livre. Embora sendo um aspeto pouco valorizado na definição de felicidade, surge salientado nos aspetos mais significativos para a obtenção da mesma. A reduzida referência ao Lazer/Tempo Livre, numa população em que a quantidade de tempo livre é grande na vida diária, alerta para a importância da qualidade da experiência subjetiva do adolescente já que, tal como referido na literatura, para ter lazer é preciso tempo mas ter tempo, por si só, não é sinónimo de ocorrência de experiências efetivas de lazer (Freire, 2006). Estes resultados estão em consonância com a evidência científica existente (Csikszentmihalyi, 1991; Peterson et al., 2005), na qual se demonstra que o lazer não é referido quando se questiona livremente o que é a felicidade, embora surja quando se questiona especificamente acerca dos aspetos mais significativos da vida.

Já as categorias Comunidade/Sociedade e Espiritualidade/Religião são praticamente destituídas da lista dos aspetos mais significativos na vida dos adolescentes, tal como evidenciado no estudo com adultos (Delle Fave et al., 2011). Estes resultados podem ser analisados tendo em conta as características desenvolvimentais dos adolescentes, nomeadamente a existência de um raciocínio predominantemente egocêntrico na análise das situações, ações e do próprio *self* (Antaramian et al., 2008; Bizarro, 1999; Harter, 1999) que pode traduzir-se em algum distanciamento dos adolescentes em relação a estas temáticas. No entanto, os fatores sociodemográficos deverão ser considerados em investigações futuras com adolescentes, na tentativa de se compreender o reduzido significado atribuído a estas categorias.

Compreender os aspetos mais significativos da vida é outra questão de suma importância, dado que uma vida com significado poderá ser uma vida mais feliz (Baumeister & Vohs, 2002). É interessante verificar que a categoria Vida Pessoal, relativa às dimensões psicológicas, foi aquela que se apresentou com o maior número de respostas, mostrando que os adolescentes atribuem às dimensões internas um papel decisivo na escolha dos aspetos mais significativos das suas vidas, em detrimento dos fatores externos associados aos vários contextos de vida onde se movem. Este dado remete para a importância do ‘mundo interior’ dos adolescentes na configuração de significados atribuídos à sua experiência, e na focalização em aspetos internos organizadores da sua relação com os outros e o mundo. Saliente-se que, de acordo com as respostas obtidas, estas dimensões psicológicas incluem tanto aspetos hedónicos como aspetos eudaimónicos, o que permite constatar que os adolescentes atribuem significado às coisas não apenas pelo prazer imediato e afeto positivo que delas advêm, como também pelos desafios e pela possibilidade de crescimento e realização de objetivos que daí resulta. Isto revela que, ambos os constructos, bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico, estão presentes quando se aborda a questão da felicidade e do significado em adolescentes, colocando em evidência a necessidade de se atender a ambas as perspetivas, hedónica e eudaimónica, na compreensão do constructo da felicidade e do significado nesta população.

Assim, se por um lado existem domínios/contextos de vida que, invariavelmente, emergem e se destacam tanto nas respostas relativas à felicidade como nas respostas relativas ao significado, como as Relações Interpessoais e a Família, por outro, assiste-se a um resultado diferenciado quando os adolescentes são questionados acerca das razões para a atribuição de significado a aspetos da vida por eles escolhidos, sendo que as dimensões psicológicas/internas assumem um lugar de eleição.

No que concerne aos níveis de felicidade e de significado atribuídos aos 11 domínios de vida pré-definidos, verifica-se que existem domínios que parecem ser aqueles nos quais os adolescentes reconhecem sentir-se mais felizes e aos quais atribuem, simultaneamente, maior significado, como o são a Saúde e a Família. Já em relação ao Lazer, embora os níveis de felicidade sejam elevados comparativamente aos outros domínios o mesmo não acontece em relação ao significado que lhe é atribuído. Este tipo de resultados mostra-nos que a felicidade e o significado podem ser constructos distintos e que uma vida com significado não se traduz automaticamente numa vida mais feliz (Baumeister & Vohs (2002).

Ainda no âmbito dos níveis de felicidade e de significado atribuídos aos 11 domínios de vida, verificou-se que a felicidade e o significado na vida em geral não representam o total das avaliações realizadas em cada domínio em particular, ou seja, não se encontra suporte à abordagem base-topo (Diener et al., 1999; Heady et al., 1991), em que o bem-estar global resultaria da soma da satisfação em domínios específicos. Este resultado sugere que a informação acedida para avaliar domínios específicos (informação específica dos domínios) é diferente daquela utilizada para avaliar a vida em geral (pistas mais generalistas) (Galinha, 2008; Kim-Prieto et al., 2005). Apesar de não explicarem a totalidade da variância dos resultados, os níveis de felicidade nos domínios de vida parecem prever melhor os níveis de felicidade na vida em geral do que os níveis de significado, o qual parece ser mais influenciado por aspetos eudaimónicos. Também é importante referir que, apesar das diferenças nos níveis de felicidade e de significado, os adolescentes obtiveram em quase todos os domínios um nível médio elevado, o que faz sentido à luz da Vida Equilibrada preconizada por Sirgy e Wu (2009), onde se defende que a satisfação em vários domínios pode contribuir para a satisfação global, pela capacidade de satisfazer o espectro completo das necessidades desenvolvimentais.

Em termos gerais, os resultados evidenciaram alguma consistência entre as informações qualitativa e quantitativa obtidas. A Família, tal como no estudo com adultos (Delle Fave et al., 2011), mostrou ser um domínio bastante valorizado quer nas avaliações qualitativas quer quantitativas. Já nos domínios das Relações Interpessoais e da Saúde, alguma discrepância foi encontrada, sendo que, do ponto de vista qualitativo, prevalecem as relações interpessoais e, do ponto de vista quantitativo, destaca-se o domínio da saúde. Isto evidencia a importância dos

estudos incluïrem metodologias mistas para se compreender de forma mais holística e completa estes constructos psicológicos.

## CONCLUSÃO

A definição de felicidade adotada como ponto de partida para o estudo de que a felicidade em adolescentes englobaria componentes hedônicos e eudaimônicos (Delle Fave et al., 2011) encontrou suporte nos resultados obtidos. Este estudo permitiu aceder quer aos domínios da vida (fatores contextuais) quer às dimensões psicológicas (fatores de conteúdo) envolvidos na felicidade hedônica e eudaimônica de adolescentes portugueses. Ficou patente que há vários componentes relevantes que suprem necessidades diferentes, visam diferentes objetivos e estão implicados de forma distinta no conceito mais lato de bem-estar. Isto assume particular relevância para a intervenção clínica ou comunitária ao nível da promoção do bem-estar junto desta população, quer numa perspetiva preventiva quer numa perspetiva remediativa.

Este estudo mostrou-se, assim, bastante relevante, pela sua natureza exploratória na população adolescente, tendo permitido aceder aos vários componentes emergentes das concetualizações de felicidade e significado dos adolescentes, podendo ser compreendidos à luz das teorias vigentes sobre bem-estar. No entanto, e paralelamente, mostrou que muitas são ainda as questões a investigar em relação à felicidade e significado, ficando, no entanto, a certeza que só um conhecimento aprofundado destes tópicos pode dar contributos relevantes e úteis na promoção do desenvolvimento ótimo de adolescentes e conferir significado ao próprio conceito de *adolescere*.

## REFERÊNCIAS

- Antaramian, S., Huebner, S., & Valois, R. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 112-126.
- Aristóteles. (1993). *Ética nicomáquea=Ética eudemia*. Madrid: Editorial Gredos.
- Averill, J., & More, T. (1993). Happiness. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). Oxford: University Press.
- Bizarro, L. (1999). *O bem estar psicológico durante a adolescência*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia: Universidade de Lisboa.
- Bourke, L., & Geldens, P. (2007). Subjective wellbeing and its meaning for young people in a rural australian center. *Social Indicators Research*, 82, 165-187.
- Christopher, J. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-151.
- Cohen, K., & Chairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: *Qualitative and Quantitative Findings*. *Social Indicators Research*, 100, 185-207.

- Delle Fave, A., Wissing, M., Brdar, I., Vella-Broderick, D., & Freire, T. (2013). Cross-cultural perceptions of meaning and goals in adulthood: Their roots and relations with happiness. In A. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Freire, T. (2006). Experiências ótimas e lazer: Sobre a qualidade da experiência subjectiva na vida diária. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 243-258.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da regulação emocional e do género no bem-estar subjetivo e psicológico dos adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjetivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective* (pp. 59-88). New York: The Guilford Press.
- Heady, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Landis, J., & Koch, G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Maton, K. (1990). Meaningful involvement in instrumental activity and well-being: Studies of older adolescents and at risk urban teen-agers. *American Journal of Community Psychology*, 18(2), 297-320.
- McMahan, E., & Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a meditational model. *Personality and Individual Differences*, 51, 589-594.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-16.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Peterson, C., Park Nansook, P., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being: Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Differential pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 5(1), 5-14.
- Sirgy, M., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life the meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.
- Waterman, A., Schwartz, J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

The present study intended to explore the conceptualizations of happiness of Portuguese adolescents, the most significant aspects of their lives, which factors can give meaning to their lives; and to understand the levels of Happiness and Meaning in several life domains and its impact on happiness and meaning in life in general.

We used the *Eudaimonic and Hedonic Happiness Instrument* (EHHI: Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011), which tries to access, qualitatively and quantitatively, the hedonic and eudaimonic components of Happiness. The sample comprised 216 adolescents, with mean age of 16.6 ( $DP=1.2$ ), being 68,5% female and 31,5% male.

The qualitative results showed that the definition of happiness amongst adolescents, the meaning as well as the underlying motifs to the attribution of meaning, includes both psychological dimensions and aspects related with life domains, integrating hedonic and eudaimonic components. The quantitative results allowed understanding that happiness and meaning contribute in a different but complementary way to well-being.

These results are discussed using current hedonic and eudaimonic perspectives on the study of well-being, contributing for a holistic understanding of the various components that contribute and are involved in the Happiness of adolescents.

**Key-words:** Happiness, Meaning, Adolescence, Hedonia, Eudaimonia.